

ONLINESEMINAR ÜL-FORTBILDUNG 2 UE

INDIVIDUELLES STRESSMANAGEMENT - TEIL 2 / PRAKTISCHE ANWENDUNG

Veranstaltungsnummer	302WEB1020
Start- / Enddatum	23.07.2020 - 23.07.2020
Dauer	2 UE
Veranstaltungsort	Online ,10000 Internet
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 302WEB1020 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Der zweite Teil der Onlineseminar-Reihe „individuelles Stressmanagement“ bezieht sich nun auf das Erlernen praxisrelevanter Techniken zur Anwendung im (Kurs-)Alltag. Hierbei wird Bezug auf die drei Ebenen der individuellen Stressbewältigung genommen und praktische Übungsanleitungen zur Stärkung der eigenen Bewältigungs- und Erholungskompetenzen vermittelt. Dieses Basiswissen eignet sich nicht nur zur Anwendung im eigenen (Kurs-) Alltag. Besonders für Übungsleiter, die im Entspannungsbereich oder stressbelastete Teilnehmer unterrichten, wird diese Onlineseminar-Reihe (Teil 1 und 2) empfohlen
Inhalte	1. Methoden und Praxistipps - Kognitives Stressmanagement - Instrumentelles Stressmanagement - Palliativ-regeneratives Stressmanagement 2. Praxisbeispiel: Anwendung der Progressiven Muskelrelaxation (Methode des palliativ regenerativen Stressmanagements) in einer Kursstunde
Zielgruppe	Übungsleiter/Trainer in Sportvereinen, (Sport-)Studierende, Interessierte
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Am Tag vor dem Onlineseminar bekommen alle gebuchten Teilnehmer einen Zugangslink zur Anmeldung per E-Mail zugeschickt. Nach Betätigung des Zugangslinks müssen Sie Vor-, Nachnamen und E-Mailadresse eingeben. Um auf die Onlineseminarplattform zu gelangen, müssen Sie 1. den neuen Zugangslink aus der Bestätigungs-E-Mail betätigen 2. der anschließenden Aufforderung, die Benutzeransicht der Onlineseminarplattform (Webinar Launcher) für die Dauer des Onlineseminars zu speichern, nachkommen 3. in ihren Downloads die Datei ausführen Das System erklärt die Schritte im Einzelnen. Falls die Startuhrzeit des Onlineseminars noch nicht erreicht ist, bekommen Sie eine Ansicht mit Informationen zum Onlineseminar und die Aufforderung mit der Bitte zu warten.

Organisatorische Hinweise	Sie können bequem von zuhause an dem Onlineseminar teilnehmen. Sie benötigen einen internetfähigen Computer mit Audioausgang.
Dokumente	302WEB1020_Skript_Stressmanagement_II.pdf 302WEB1020_Stressmanagement_II_Fragen_u_Antworten.pdf
Veranstaltungsleitung	Klaus Schaffer
Referenten	Tanja Biedermann
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter B Sport in der Prävention Übungsleiter B Sport für Ältere Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter B Sport im Elementarbereich
Onlineseminar	23.07. - 23.07. :
Meldeschluss	21.07.2020
Anzahl der Plätze	450
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Ressort Bildung
Ansprechpartner	Ressort Bildung, bildung@blsv.de